



コープ

みんなの診療所 だより

発行
コープみんなの診療所運営委員会
〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4
☎ 086-278-8522

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」 糖尿病と歯周病の深い関係 「血糖値」と「お口の健康」は、実はつながっています。

歯周病が悪化すると血糖値も上がりやすくなり、逆に糖尿病があると歯周病も悪化しやすくなります。

歯周病ってどんな病気？

歯ぐきに炎症が起こり、進行すると歯を支える骨が弱くなる病気です。

- ・歯ぐきから血が出る
- ・口臭が気になる
- ・歯がぐらぐらする



このような症状がある場合は注意が必要です。

なぜ糖尿病と関係するの？

歯周病の炎症によって体の中に炎症物質が増えると、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がりやすくなります。

また、高血糖の状態では細菌に弱くなり、歯周病が進みやすくなります。

今日からできる予防のポイント

- ✓ 毎日の歯みがきを丁寧に
- ✓ 歯間ブラシやフロスを使う
- ✓ 定期的に歯科受診をする
- ✓ 血糖コントロールを続ける
- ✓ よく噛んで、バランスよく食べる



お口の健康を守ることは、糖尿病の悪化予防にもつながります。内科と歯科、両方で健康管理をしていきましょう。

6月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	高橋/ 門田	高橋	今井	浪尾	高橋/ 門田	高橋 (第1・3)
午後		9日 担当医				
夜間			高橋			

10日担当医

- 午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半
- 夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半
- 休診:日曜日・祝日、第1・2・4・5土曜日



コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>

健診は1日。 人生は1回。



6月から2026年度自治体健診が始まりました。健康づくりのために健診を受けましょう。

診療所での超音波検査・胃レントゲン検査を受けられる方は、毎週月曜日・金曜日となりますので、ご注意ください。

健診の詳細内容や気になることなど、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

胃カメラと健診を一緒に受けたい方で、みんなの診療所から岡山協立病院健診センターまで往復で送迎する『診療所デー』をぜひご検討ください。

日時:6月24日(水)午前

お問い合わせはみんなの診療所まで

診療報酬改定に伴うお知らせ

2026年6月の診療報酬改定により、窓口でお支払いいただく料金が変わる場合がございます。

ご理解・ご協力をお願い致します。

みんなの診療所 クーリングスポットのお知らせ

地域の皆さまの熱中症予防のため、みんなの診療所1階待合室をクーリングスポットとして開放しております。暑い日の休憩や水分補給に、どうぞご利用ください。

【利用時間】

13:30～17:00

【利用可能日】

月曜日～金曜日※水曜日は除く



みんなの診療所公式LINE
友だち登録はこちら



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

虹いろ薬局 コーナー

「震災復興支援バザー」のご報告

2026年5月21日に「震災復興支援バザー」を開催し、おかげさまで16,040円を売り上げることができました。バザーの収益金は、東日本大震災での福島原発事故後、福島の親子を岡山・津山に招く保養プロジェクトを主催している団体「パパママ美作ネットワーク」に寄付させていただきます。皆様の暖かいご支援、本当にありがとうございました。



幡多支部 毎年開催「組合員のつどい」

昨年度は3月23日に、岡山医療生協の提携店である「岡本製甲」さんをお招きし、足について楽しく学びました。

足の骨の数や耐用年数など、驚きやためになるお話もあり、参加された方も熱心に聞いておられました。お話の後は恒例のディスコンも大盛り上がり！笑顔あふれるひとときとなりました。

2026年も楽しい企画を計画しています。支部ニュースでお知らせしていきますので、あわせてご覧くださいね♪



梅酒はじめました



湿気で髪の毛が毎朝大変な季節になりました…。毎朝、一応鏡の前で整えるのですが、診療所に着く頃にはうねっています(笑)これもひとつの個性と受け入れて、お付き合いしていくしかないですね。

そんな6月ですが、毎年楽しみにしているのが“梅仕事”。今年もスーパーに梅が並び始めたので、早速『梅シロップ』と『梅酒』づくりに取り掛かりました。ヘタを取るのは大変ですが、瓶の中で氷砂糖が溶けていく様子を眺めるとほっこりしますし、どんな味になるかな？と楽しみが増します。

毎年、ちょっとずつ味が違うのも、手作りの良さかなと思っています。おすすめのレシピがあれば、ぜひ教えてくださいね！

事務員 O

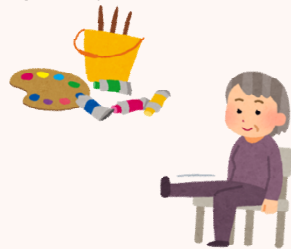
岡山医療生協の健康教室をみんなの診療所で開催中！

『アートで脳活』

第2・第4火曜日 13時～15時

『ゆるっと筋トレ』

第2・4金曜日 14時～15時



参加費：初回限定無料

どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

ご予約・お問い合わせは健康まちづくりセンターまで
☎086-271-7880

LINEからご予約できます！



みんなのサロンのお知らせ

6月29日(月)10:00～11:30頃

参加費：200円

内容：健康マージャンなど

お問い合わせはみんなの診療所まで



みんなの診療所なんでも相談コーナー

毎月第2月曜日に医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を行っています。暮らしの中で「困った」「どこに相談したらよいか分からない」ことなどありませんか？そんなときにぜひご利用ください。

6月8日(月)9:30～11:30